

まめなかなつしん

第321号：R2.2.1

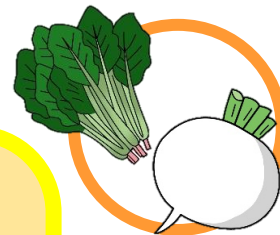
発行：関保健所

編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは

ほうれん草・かぶ

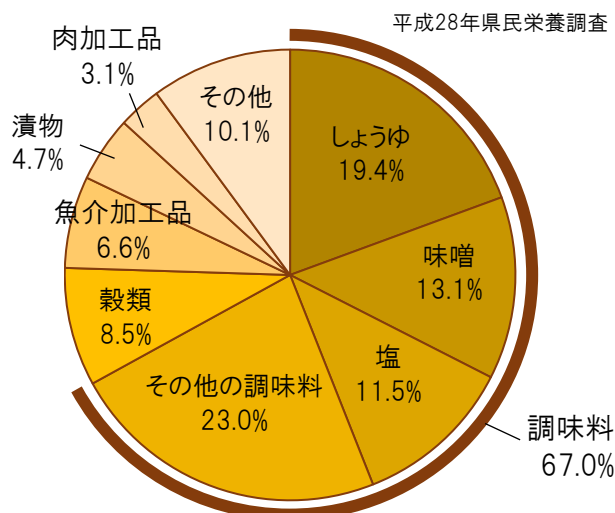
です！



減塩を心がけましょう

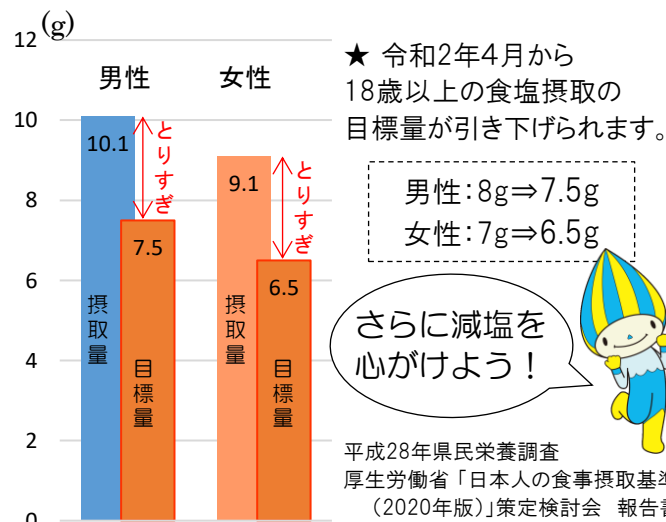
食塩摂取の約7割は
しょうゆ、味噌、塩などの調味料です

《食塩摂取量の食品群別内訳(20歳以上)》



男性も女性も
食塩摂取を2.6g減らすことが必要です

《中濃圏域の20歳以上の平均摂取量と目標量》



食事内容をチェックしてみましょう！

味付けが濃い

⇒かつお節や昆布などで濃いめのダシをとって利用する。
焼く、炒める、揚げるなど、煮る以外の調理法を組み合わせよう。



かける調味料の量が多い

⇒かけるから「つける」程度に変更する。減塩調味料を利用する。



汁物や麺類をとることが多い

⇒1日1杯以下にする。麺類の汁は飲まない。



ぎふの食育

恵方巻き

近年、2月3日の節分に恵方巻きという太巻き寿司を食べる方が増えています。恵方とは、その年の福德を司る神様のいる方角で、その方角に向かって事を行えば何事も吉とされています。七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きなら、栄養バランスも良くなりますね。今年の恵方は、西南西です。

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

まめなかなつしん 関市

検索

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで
関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000013733.html>）

◎主菜：かぶと鶏肉の和風カレー煮（4人分）

かぶをカレースープで味わおう！

鶏もも肉	300g
小かぶ	320g
かぶの葉	60g
根深ねぎ	100g
A めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
カレー粉	小さじ2
水	1.5カップ
片栗粉	小さじ4

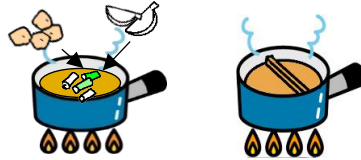
(ひとり当たり)

エネルギー	205kcal
たんぱく質	14.2g
カルシウム	76mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.1g

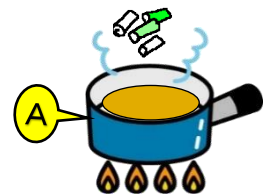
- ① 鶏肉は一口大に切る。
かぶは皮をむき、くし切りにする。
(食べやすい大きさに切る)
かぶの葉は4cm長さに切る。
ねぎは3cm長さに切る。



- ③ 煮立ったら、鶏肉を入れ、表面が白く固まってきたら、かぶを加え、おとしぶたをして、弱火で7~8分煮る。



- ② 鍋にAを入れて混ぜ、ねぎを加えて火にかける。



- ④ かぶの葉を加えてさっと煮、水溶性片栗粉でとろみをつける。器に汁ごと盛り、カレー粉を適量ふる。



ほうれん草たっぷりのチヂミ

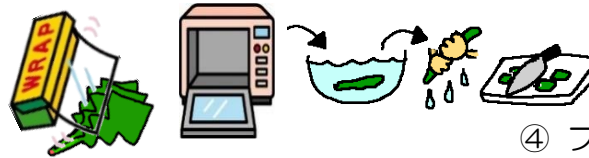
◎副菜：ほうれん草とひき肉のチヂミ（4人分）

ほうれん草	1袋(200g)
豚ひき肉	100g
じゃがいも	中1個(150g)
卵	1個
B 小麦粉	50g
片栗粉	大さじ4
食塩	小さじ1/4
冷水	1/2カップ
ごま油	大さじ1
ポン酢	適量
コチジャン	適量

(ひとり当たり)

エネルギー	222kcal
たんぱく質	8.8g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	1.0g

- ① ほうれん草はラップで包み、レンジで約2分30秒加熱する。冷水にとり、水気をしぼり、5cm長さに切る。



- ③ ボウルに卵をほぐし、Bを加えて、混ぜ合わせる。さらに①と②、ひき肉も混ぜる。



- ② ジャガイモをすりおろしておく。



- ④ フライパンに半量のごま油を熱し、③を流し入れて均一に広げ、2~3分焼く。焼き色がついたら、上下を返し、残りのごま油をフライパンのふちから流し入れ、さらに4分程焼く。8等分に切り分ける。



◎副菜：白菜の減塩即席漬け（作りやすい分量）

塩昆布とかつお節の旨味で減塩漬物

白菜	300g
かぶの葉	適量
C 塩昆布	10g
かつお節	2パック
しょうゆ	小さじ1
すりごま	適量

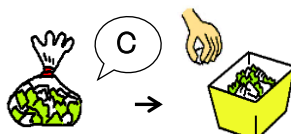
(1/5量当たり)

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.6g

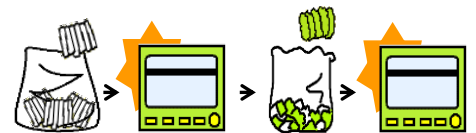
- ① 白菜の芯の部分は1cm程度、葉の部分は2~3cmに切る。



- ③ 袋にCを入れて振り混ぜる。なじんだらそのまま10分程度おく。器に盛り、すりごまをふる。



- ② ポリ袋に芯の部分を入れてレンジで20秒、さらに葉の部分を加えて30秒ほど加熱する。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真をインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は230g！